

Workshop

Nähe und Distanz

Auf dem Weg

zu einer Kultur der Achtsamkeit



Foto: UBSKM | ©Barbara Dietl

Katholischer Deutscher Frauenbund
Diözesanverband Speyer e.V.
Adolf-Kolping-Straße 119
67433 Neustadt
Telefon: 06321/9688410
E-Mail: info@frauenbund-speyer.de

KDFB Diözesanverband Speyer im Internet:
www.frauenbund-speyer.de

Montag, 27. Juni 2022

18:00 bis 21:00 Uhr

Kloster Neustadt

Waldstraße 145, 67434 Neustadt

Referentin: Christine Lormes

Bildungsreferentin im KDFB Diözesanverband Speyer
e.V. und Präventionsbeauftragte Bistum Speyer

Die Balance zwischen Nähe und Distanz ist ein zentrales Thema in unserem Alltag.

In den letzten beiden Jahren hat vor allem die Distanz nochmal eine ganz neue Bedeutung erhalten – durch die Corona-Pandemie waren wir gezwungen, auf Abstand zu gehen und unsere soziale Interaktion einzuschränken. Nähe war oft nur im engsten Familienkreis oder mittels digitaler Medien möglich. Dies hat unter anderem unser Gefühl für eine angemessene Distanz verändert.

In Beziehungen, bei beruflichen und privaten Begegnungen wägen wir automatisch ab:

Wie nahe darf ich jemandem kommen?

Halte ich besser mehr Abstand?

Ab wann wird mir Nähe zu viel?

Wann sind meine oder die Grenzen anderer überschritten?

Gemeinschaft und Zuwendung sind Grundbedürfnisse des Menschen. Ebenso wichtig ist auch die Möglichkeit, dass man sich in seine persönliche Schutzzone zurückziehen kann.

Deshalb müssen wir uns immer wieder fragen:

Was brauche ich? Was braucht mein Gegenüber?

Wie merke ich, ob mein Verhalten gerade zu den jeweiligen Bedürfnissen passt?

In diesem Workshop werden wir anhand von praktischen Übungen eine angemessene Nähe und Distanz ausprobieren, einüben und reflektieren.

Somit sind wir schon mitten auf dem Weg zu einer Kultur der Achtsamkeit, die wir in unserem Alltag anwenden können, aber auch in unserer Verbandsarbeit etablieren wollen.

Wir laden Sie herzlich ein!

Die Veranstaltung steht allen Interessierten offen.

Die Teilnahme am Workshop „Nähe und Distanz“ ist kostenfrei.

Aus organisatorischen Gründen ist für diese Veranstaltung Ihre Anmeldung erforderlich.

Bitte melden Sie sich in der KDFB Geschäftsstelle an per Mail: info@frauenbund-speyer.de

oder

telefonisch: 06321/9688410

Anmeldeschluss: Mittwoch, 15. Juni 2022